

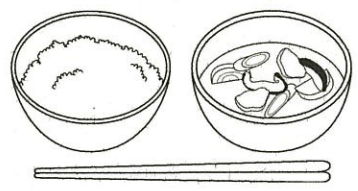


# 給食・食育だより 9月号

8月が終わり、9月に入りました。残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっていませんか。  
 勉強や行事などに充実して取り組むためにも、早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

## 和食の基本 ごはんとみそ汁の配ぜん！

和食の配ぜんでは、ごはん茶わんは左に、汁物のわんは右に置きます。  
 ごはんとみそ汁は、わたしたち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配ぜんすると見た目にもきれいで気持ちのよいものです。



### 9月1日は防災の日



### さんま



あぶらがのっておいしいよ！  
 この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。  
※IPAはEPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。



### 9月9日は重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句のひとつ古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み長寿を祝います。

## 旬 伝統食を身近な味で……



### ●切り干し大根の明太マヨサラダ●

#### ●作り方●

材料 (3~4人分)	
切り干し大根	30g
明太子	30gくらい(好み)
マヨネーズ	30~45g(大さじ2~3)
レモン(汁)	少々(小さじ1~2)
白ごま	小さじ1
いんげん	50g(1/2束くらい)

- ①切り干し大根は水の中でもみ洗いしたあと10分くらい水でもどす。
- ②①をざっとゆでて3~4cmに切る。いんげんもゆでて3~4cmの斜めに切っておく。
- ③明太子とマヨネーズ、レモン、白ごまをよくまぜておく。
- ④冷まして、水をしぼった切り干し大根といんげんを加えよくまぜる。